

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 583

Утверждаю:
Заведующий
МАДОУ детский сад № 583
Н.А.Рябинина

МЕНЮ_РАСКЛАДКА /Дети день 1 понедельник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	180,50192	0,00448	0,00714	0,02194	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	115,96897	0,00234	0,00585	0,01600	0,036
Кофейный напиток с молоком 200 гр	109,65538	0,00300	0,00303	0,01447	0,2
Итого:	406,12628	0,00982	0,01601	0,05241	0,436
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,29487	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,29487	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Компот из сухофруктов•1	81,01603	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Суп рыбный.	108,28551	0,00764	0,00274	0,01157	0,2
Шницель из говядины	206,63571	0,01386	0,01272	0,00393	0,08
Картофельное пюре 150г/	156,59744	0,00305	0,00466	0,02280	0,15
Хлеб ржаной 50г	61,43558	0,00222	0,00040	0,01405	0,05
Итого:	613,97026	0,02731	0,02056	0,07078	0,68
Уплотненный полдник					
Кефир 145 г	83,76308	0,00416	0,00476	0,00609	0,145
Запеканка творожная	382,25051	0,01652	0,02223	0,01875	0,145
Хлеб пшеничный 40 гр	53,67788	0,00175	0,00021	0,01151	0,04
Итого:	519,69147	0,02243	0,02719	0,03636	0,33
Всего:	1578,82805	60,05500	63,86013	169,64981	1,546

МЕНЮ_РАСКЛАДКА /Дети/ день 2 вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1	155,51736	0,00499	0,00691	0,01695	0,045
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	137,27875	0,00355	0,00508	0,01594	0,18
Какао с молоком	120,57340	0,00359	0,00366	0,01660	0,2
Итого:	413,36951	0,01213	0,01565	0,04948	0,425
Завтрак второй					
Банан 50 гр	74,72292	0,00125	0,00008	0,01823	0,05
Итого:	74,72292	0,00125	0,00008	0,01823	0,05
Обед					
Компот из сухофруктов*1	81,05903	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Огурец свежий порционный 25 гр	3,87042	0,00022	0,00003	0,00104	0,025
Суп-пюре из овощей с крупой 180 гр	91,81722	0,00190	0,00334	0,01302	0,18
Жаркое по-домашнему с мясом кури 200г	198,63035	0,01937	0,00856	0,00655	0,2
Хлеб ржаной 50г	62,21875	0,00225	0,00041	0,01422	0,05
Итого:	437,59576	0,02428	0,01236	0,05327	0,655
Уплотненный полдник					
Капуста тушеная	86,39208	0,00291	0,00246	0,01424	0,13
Чай	34,34688	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Хлеб пшеничный 40 гр	76,03750	0,00248	0,00029	0,01635	0,04
Итого:	196,77646	0,00539	0,00275	0,03876	0,35
Всего:	1118,08856	43,05049	30,84313	159,73743	1,48

МЕНЮ_РАСКЛАДКА /Дети/ день 3 среда

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша овсяная молочная с маслом сливочным 180г	161,05094	0,00462	0,00633	0,02007	0,18
Батон с маслом 30/6 гр	123,31079	0,00257	0,00594	0,01765	0,036
Кофейный напиток с молоком 200 гр	118,86424	0,00341	0,00347	0,01513	0,2
Итого:	403,22597	0,01060	0,01573	0,05284	0,416
Завтрак второй					
Апельсин 80 гр	25,17698	0,00056	0,00012	0,00642	0,08
Итого:	25,17698	0,00056	0,00012	0,00642	0,08
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	91,54647	0,00116	0,00808	0,00380	0,05
Суп картофельный с макаронными изделиями 0,18	60,30252	0,00141	0,00097	0,01066	0,18
Голубцы ленивые в молочном соусе/	311,93871	0,01725	0,01785	0,01470	0,23
Напиток с витаминами "Витошка"	16,11511	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Хлеб ржаной 50г	64,52194	0,00233	0,00042	0,01475	0,05
Итого:	544,42475	0,02214	0,02732	0,04736	0,71
Уплотненный полдник					
Каша манная молочная со сливочным маслом.	190,54050	0,00564	0,00702	0,02299	0,2
Чай	34,35540	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Хлеб пшеничный 40 гр	77,94173	0,00254	0,00030	0,01676	0,04
Итого:	302,83763	0,00818	0,00732	0,04792	0,42
Всего:	1269,83928	41,48547	50,50014	154,54820	1,626

МЕНЮ_РАСКЛАДКА /Дети/ день 4 четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным*1	209,32715	0,00537	0,00675	0,02615	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	115,36596	0,00231	0,00584	0,01586	0,036
Кофейный напиток с молоком 200 гр	95,05656	0,00235	0,00233	0,01341	0,2
Итого:	419,74967	0,01004	0,01493	0,05542	0,436
Завтрак второй					
Яблоко 70 гр	45,91788	0,00041	0,00041	0,01199	0,07
Итого:	45,91788	0,00041	0,00041	0,01199	0,07
Обед					
Помидор порционный	7,96470	0,00038	0,00007	0,00172	0,03
Компот из сухофруктов*1	81,03311	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Суп гороховый 180г	74,67974	0,00281	0,00300	0,00792	0,18
Тефтели рыбные из горбуши	134,44609	0,01012	0,00661	0,00521	0,08
Капуста тушеная со сметаной	110,59517	0,00286	0,00571	0,01461	0,15
Хлеб ржаной 50г	59,03477	0,00213	0,00039	0,01350	0,05
Итого:	467,75358	0,01884	0,01580	0,06139	0,69
Уплотненный полдник					
Кефир 150 г	75,27364	0,00373	0,00427	0,00547	0,15
Соус молочный сладкий 20 гр	25,25656	0,00048	0,00101	0,00297	0,02
Запеканка творожная	378,95629	0,01639	0,02193	0,01871	0,145
Хлеб пшеничный 40 гр	53,68073	0,00175	0,00021	0,01151	0,04
Итого:	533,16722	0,02235	0,02742	0,03866	0,355
Всего:	1455,33923	51,62874	58,55695	167,45974	1,551

МЕНЮ_РАСКЛАДКА /Дети/ день 5 пятница

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой 0,200*1	107,13923	0,00329	0,00382	0,01252	0,2
Батон с маслом и сыром*1	144,10775	0,00464	0,00678	0,01459	0,045
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,23592	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
Итого:	356,48289	0,01073	0,01342	0,04125	0,445
Завтрак второй					
Сок фруктовый 80 гр	37,05915	0,00040	0,00008	0,00808	0,08
Итого:	37,05915	0,00040	0,00008	0,00808	0,08
Обед					
Компот из сухофруктов*1	81,06690	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Сельдь	54,78345	0,00633	0,00317	0,00000	0,037
Борщ вегетарианский со сметаной	79,01697	0,00143	0,00405	0,00871	0,2
Котлета из мяса куры	130,86782	0,01437	0,00490	0,00434	0,08
Картофельное пюре 150г/	156,69577	0,00305	0,00466	0,02280	0,15
Хлеб ржаной 50г	91,13732	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	593,56824	0,02902	0,01741	0,07518	0,722
Уплотненный полдник					
Омлет натуральный.	125,92996	0,00629	0,00876	0,00202	0,08
Чай	34,35021	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Хлеб пшеничный 40 гр	93,05070	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	253,33088	0,00933	0,00912	0,03023	0,3
Всего:	1231,49112	49,47831	40,02035	154,74345	1,547

МЕНЮ_РАСКЛАДКА /Дети/ день 6 понедельник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	186,25139	0,00500	0,00601	0,02425	0,2
Батон с маслом и сыром*1	144,00570	0,00464	0,00678	0,01459	0,045
Какао с молоком	112,66241	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	442,91949	0,01286	0,01605	0,05483	0,445
Завтрак второй					
Сок 100г	46,29114	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,29114	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Компот из сухофруктов*1	81,00949	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Салат из помидоров и огурцов с зеленью 0,45	25,64437	0,00049	0,00188	0,00217	0,045
Рассольник с крупой и сметаной 180 гр	103,23386	0,00173	0,00420	0,01287	0,18
Шницель из говядины	206,61557	0,01386	0,01272	0,00393	0,08
Греча с овощами 120 гр.	139,40557	0,00348	0,00453	0,02179	0,12
Хлеб ржаной 50г	91,07278	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Итого:	646,98165	0,02340	0,02396	0,08008	0,675
Уплотненный полдник					
Кефир 150 г	84,41823	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Запеканка из творога с рисом	300,17291	0,01277	0,01883	0,02010	0,1
Джем	42,66835	0,00006	0,00000	0,01112	0,01
Хлеб пшеничный 40 гр	92,98481	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	520,24430	0,02007	0,02398	0,05740	0,3
Всего:	1649,32753	56,82848	64,09076	202,41956	1,52

МЕНЮ_РАСКЛАДКА /Дети/ день 7 вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1	144,03529	0,00464	0,00678	0,01459	0,045
Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	197,84889	0,00587	0,00735	0,02528	0,18
Какао с молоком	112,68529	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	454,56948	0,01373	0,01740	0,05586	0,425
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,88170	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,88170	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Компот из сухофруктов*1	81,02614	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Огурец свежий порционный	3,47712	0,00020	0,00002	0,00094	0,03
Свекольник со сметаной (150/ 200гр)	107,81477	0,00178	0,00457	0,01420	0,2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами 200 гр	450,50863	0,02590	0,02011	0,03198	0,2
Соус молочный (для запекания) 20 гр	33,59817	0,00074	0,00204	0,00215	0,02
Хлеб ржаной 50г	91,09150	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Итого:	767,51634	0,03244	0,02737	0,08859	0,7
Уплотненный полдник					
Капуста тушеная	90,55490	0,00305	0,00246	0,01521	0,13
Чай	34,33294	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Хлеб пшеничный 40 гр	93,00392	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	217,89176	0,00609	0,00282	0,04343	0,35
Всего:	1497,48374	53,30484	47,65373	203,13869	1,575

МЕНЮ_РАСКЛАДКА /Дети/ день 8 среда

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным*1	209,32715	0,00537	0,00675	0,02615	0,2
Батон с маслом 30/6 гр	116,14411	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком	112,69331	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	438,16457	0,01093	0,01587	0,05819	0,436
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,89801	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,89801	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Обед					
Помидор порционный	8,19623	0,00039	0,00007	0,00177	0,03
Суп фасолевый*1	69,31629	0,00096	0,00364	0,00694	0,2
Бигус с филе индейки 230г	232,22430	0,02051	0,00936	0,01406	0,23
Напиток с витаминами "Витошка"	16,10596	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Хлеб ржаной 50г	91,09934	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Итого:	416,94212	0,02515	0,01367	0,04713	0,71
Уплотненный полдник					
Суп-пюре из картофеля 200 гр*1	93,42199	0,00241	0,00281	0,01290	0,2
Чай	34,33589	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Гренки 20 гр	55,80715	0,00171	0,00019	0,01094	0,02
Итого:	183,56503	0,00413	0,00300	0,03202	0,4
Всего:	1074,76000	40,56093	32,88570	147,72338	1,646

МЕНЮ_РАСКЛАДКА /Дети/ день 9 четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом и сыром*1	144,02323	0,00464	0,00678	0,01459	0,045
Омлет натуральный.	125,78248	0,00628	0,00875	0,00202	0,08
Какао с молоком	112,67368	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	382,47938	0,01414	0,01880	0,03260	0,325
Завтрак второй					
Апельсин 100 гр	28,25806	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,25806	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Обед					
Икра кабачковая	49,05187	0,00080	0,00359	0,00375	0,04
Компот из сухофруктов*1	81,01935	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Биточки(котлеты) рыбные 80 гр.*1	171,59123	0,01981	0,00221	0,00654	0,08
Суп гороховый	116,47045	0,00390	0,00348	0,01569	0,2
Картофельное пюре 150г/	156,60387	0,00305	0,00466	0,02280	0,15
Хлеб ржаной 50г	91,08387	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Итого:	665,82065	0,03140	0,01457	0,08810	0,72
Уплотненный полдник					
Кефир 150 г	84,42994	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Запеканка из творога с рисом	300,37110	0,01275	0,01881	0,02010	0,1
Сгущенное молоко 18 гр	59,37548	0,00133	0,00157	0,01032	0,018
Хлеб пшеничный 40 гр	92,99613	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	537,17265	0,02131	0,02553	0,05660	0,308
Всего:	1605,83226	67,48232	59,03877	184,52323	1,453

МЕНЮ_РАСКЛАДКА /Дети/ день 10 пятница

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Макаронные изделия отварные с овощами	227,09171	0,00524	0,00515	0,03617	0,15
Батон с маслом 30/6 гр	116,13908	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
Какао с молоком	112,68928	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	455,92007	0,01079	0,01427	0,06821	0,386
Завтрак второй					
Сок 150 гр	69,45395	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,45395	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	70,18875	0,00083	0,00445	0,00634	0,06
Компот из сухофруктов*1	81,02961	0,00054	0,00003	0,01843	0,2
Суп из овощей со сметаной 0,180	91,31868	0,00142	0,00490	0,00874	0,18
Плов из отварной курицы.	373,56645	0,02193	0,01221	0,03858	0,23
Хлеб ржаной 50г	91,09539	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Итого:	707,19888	0,02802	0,02219	0,09298	0,72
Уплотненный полдник					
Морковь тушеная 150г*1	137,05303	0,00209	0,00691	0,01570	0,15
Чай	34,33441	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
Хлеб пшеничный 40 гр	93,00789	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	264,39533	0,00513	0,00727	0,04392	0,37
Всего:	1490,26989	44,69349	43,87520	220,25638	1,626

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459995

Владелец Рябина Наталья Александровна

Действителен с 28.02.2025 по 28.02.2026